

山で遊ぶ際の心得

山でのマナー

山でスポーツを楽しむ際には、自然環境へに配慮したり、危険を回避するための、守ってほしいマナーがあります。心地よく山を楽しむためにも、最低限守らなければならないマナーを覚えてから、山に入りましょう。



1

山道での離合・追い越し

山道を歩いたり走ったりしていると、他の通行人と出会うことがあります。山道では「上り優先」がルール。下る人は道の端に寄り、上る人に道を譲りましょう。この時に「お疲れ様です」「こんにちは」とあいさつすることもお忘れなく。また、上りで、先行する人を追い越す場合は、十分に徐行して、必ず「お先に失礼します」などと一声かけてから追い越して行きましょう。反対に追い越されるときは、慌てずに脇に寄ってあげましょう。

2

自然を守る意識を

飲み終えたペットボトルや食べ物の入っていた袋など、山へ行くときどうしてもゴミがでてしまいますが、絶対にポイ捨てなどしてはいけません。また、動物の餌となるようなものを置いて帰らないこと。ゴミや食べ残しの食料も必ず持ち帰るようにしましょう。そして、山の植物を摘み取るのもルール違反です。特に、国定公園や自然公園内での植物の採取は、法律や条令で罰せられることもあります。植物は写真で撮るだけにしましょう。

3

道以外は通らない

植物の保護はもちろん、遭難防止のためにも、必要のない限り登山道や遊歩道など決められた道の外に足を踏み入れてはいけません。下草の多い場所などでは、崖や穴が隠れて見えなくなっていることがあります。また、山道の整備には大変な手間と労力がかかるので、路面を痛めてしまうことがないように心がけましょう。

4

トイレ

山小屋や休憩所のトイレを利用しましょう。ただし、山ではトイレのない場所もあるので、携帯トイレの持参も有効です。トイレに紙がない場合もあるので、ティッシュペーパーの携帯も忘れずに。トイレがなくやむを得ない場合は、道から少し離れた安全な場所で用を足しましょう。使用したティッシュペーパーは必ず持ち帰りましょう。

5

経験者と一緒に

初心者はもちろん、上級者であっても、慣れない山に行く際は地理や天候、体方面など、いろいろと心配な点も多いはずです。また、同じコースでも自然災害や積雪、施設の増減・改修などが原因で、以前の記憶と全く景色が変わっている場合がよくあります。万が一のことを考えて、山へは必ず経験者と一緒に行くようにしましょう。